

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым
«Феодосийский политехнический техникум»

Утверждаю:
Заместитель директора
по учебной работе
О.Г. Сердюкова
«30» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей среднего профессионального образования
43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
08AB120C5E710DAA9AE69B1B6DB190AA
Владелец: Мишакина Наталья Юрьевна
Действителен: с 26.02.2024 до 21.05.2025

2021 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе:
Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1565 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Феодосийский политехнический техникум»

Разработчики: Яременко А.Г. - преподаватель физкультуры,
Халилов А.И. - преподаватель физкультуры,

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 05 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и Б.Ж.Д.
Протокол № от « ___ » _____ 2021 года

Председатель цикловой комиссии

А.Г. Яременко

Согласовано
Педагог- библиотекарь

В.О. Абдурафеева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 13
5. ПРИЛОЖЕНИЕ КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	стр. 15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Содержание среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело определяется программой подготовки специалистов среднего звена. Концептуальная база, лежащая в основе разработки образовательной программы: - Приказ Минобрнауки России от 9 декабря 2016 года № 1558 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утверждён Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 №1565 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 декабря 2016 года, регистрационный №44828); Приказ Минтруда России от 08.09.2015 г. № 610н «Об утверждении профессионального стандарта «Повар» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2015 № 39023); Приказ Минтруда России от 07.09.2015 г. № 597н «Об утверждении профессионального стандарта «Кондитер» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.09.2015 № 38940)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Цели дисциплины

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.**

1.4 Требование к реализации учебной дисциплины

знать/уметь:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Освоение учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура способствует формированию у обучающихся **общих компетенций**:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках реализации программы воспитания ГБ ПОУ РК «ФПТ» на занятиях учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура реализуются следующие личностные результаты (ЛР):

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака,

психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 20 Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению

1.5 Особенности организации обучения по предмету для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Перечень учебно- методического обеспечения для обучающихся по предмету:

Учебно- методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

С нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

С нарушением зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

С нарушением опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>		<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы учебного предмета(всего)		172
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем		170
В том числе:		
Теоретическое обучение		8
Практические занятия		162
В форме профессиональной подготовки подготовки		
В том числе:		
Теоретическое обучение		8
Практические занятия		162
Самостоятельная работа		2
Промежуточная аттестация		
<i>Промежуточная аттестация в форме:</i>	<i>3-7 семестр</i>	<i>8 семестр</i>
43.02.15 Поварское и кондитерское дело.	Зачет	Дифференцированный зачет

	Волейбол. История волейбола. Правила игры и правила соревнований. Т.Б. на занятиях волейболом.		
Итого:		8	
Практическая часть			
Раздел 1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	84	
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки с места «тройной» прыжок с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		ОК 8 ЛР 03, ЛР 06 ЛР 10, ЛР 12 ЛР20
1.1.		Правила техник и	
1.1.	Правила техники безопасности. Совершенствование техники спринтерского бега. Тестирование.	15	
1.2.	Техника эстафетного бега.	15	
1.3.	Совершенствование техники длительного бега.	15	
1.4.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	17	
1.5.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	15	
	Самостоятельная работа	2	
Раздел 2.	Плавание	10	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия. Совершенствование техники основных видов плавания. Правила поведения в местах занятий плаванием. Оказание первой помощи утопающему.		ОК 8 ЛР 03, ЛР 06 ЛР 10, ЛР 12 ЛР20
2.1.	Правила техники безопасности. Тестирование. Оценка умения плавать.	2	
2.2.	Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди»	2	
2.3.	Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди»	2	

2.4.	Совершенствование техники плавания способом «басс».	2	
2.5.	Совершенствование плавания способом «кроль на груди», «басс».	2	
Раздел 3.	Спортивные игры.	70	
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		ОК 8 ЛР 03, ЛР 06 ЛР 10, ЛР 12 ЛР20
	Волейбол	35	
3.1.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		ОК08 ЛР 03, ЛР 06 ЛР 10, ЛР 12 ЛР20
3.1.1.	Правила техники безопасности. Совершенствование техники приёма и передач мяча.	1 5	
3.1.2.	Совершенствование техники подач мяча.	5	
3.1.3.	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий	5	
3.1.4.	Совершенствование тактики игры	10	
	Баскетбол.	35	
3.2.	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	5	ОК08 ЛР 03, ЛР 06 ЛР 10, ЛР 12 ЛР20
3.2.1.	Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передач мяча.	5	

3.2.2.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча.	5	
3.2.3.	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры	5	
3.2.4.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	15	
	Самостоятельная работа	2	
	Промежуточная аттестация в форме зачет, дифф зачет		
Всего:		172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); , ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), , табло игровое , мяч баскетбольный , насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, .

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое , перекладина гимнастическая , обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная».

Оборудование для проведения соревнований

весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская,

3.2.1. Основные печатные издания

- Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2021 г.
- Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2020. — 319 с.
- Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2020. — 288 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Предмет оценивания	Показатели оценки	Критерии оценки
1.Знания, Умения	2	3
<p>3.1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление, здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>3.2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>3.3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>У.1Выполнятьиндивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>У.2Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>У.3Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>У.4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием</p>	<p>Представление о влиянии физической культуры на укрепление здоровья человека, повышения работоспособности, увеличения продолжительности жизни</p> <p>Представление о способах контроля физического развития и физической подготовленности</p> <p>Понимать значение способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями</p> <p>Умение составить комплекс оздоровительной и лечебной физической культуры,комплексы атлетической гимнастики.</p> <p>Понимать воздействие и пользу самомассажа и релаксации.</p> <p>Понимать роль самоконтроля при занятиях физ.культурой</p> <p>Использование разнообразных способов при преодолении искусственных и естественных препятствий</p> <p>Владение приемами страховки и самостраховки.</p>	<p>Понимание роли физической культуры на укрепление здоровья человека</p> <p>Знание способов контроля физического развития и физической подготовленности</p> <p>Знание способов планирования системы индивидуальных занятий</p> <p>Умение самостоятельно организовать место занятий. Подбирать средства и инвентарь,применять их в конкретных ситуациях. Контролировать ход деятельности и оценивать итоги</p> <p>Освоение простейших приемов массажа и самомассажа, применение на практике</p>

<p>разнообразных способов передвижения</p> <p>У.5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>У.6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>У.7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>		<p>Умение определять оптимальную нагрузку, проводить анализ объективных и субъективных состояний организма</p> <p>Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия</p> <p>Освоение приемов страховки и самостраховки, применение на практике</p> <p>Умение самостоятельно проводить физкультурную паузу, участвовать в соревнованиях в качестве помощника судьи, секретаря</p> <p>Выполнение нормативов Зразряда в одном из видов. Выполнение нормативов комплекса Г.Т.О.</p>
--	--	---

Содержание календарно-тематического плана на 3 семестр.

№ п/п	Наименование тем учебных занятий	Общее количество обязательных аудиторных часов	Домашнее задание по теме
1	Основы здорового образа жизни . Физическая культура в обеспечении здоровья .Основы методики самостоятельных занятий физ.упр. Самоконтроль занимающихся физ.упр.и спортом .Контроль уровня психофизиологических качеств .	2	
2	Плавание . Пз1 История развития спортивного и оздоровительного плавания. Техника безопасности. Совершенствование техники плавания «кроль и брасс»	2	Специальные упражнения для плечевого пояса и рук.
3	Пз 2.Совершенствование техники плавания «кроль и брасс»	2	Специальные упражнения для плечевого пояса и рук.
4	Пз 3.Совершенствование техники плавания «кроль и брасс»	2	Специальные упражнения для плечевого пояса и рук
5	Пз 4. Совершенствование техники плавания «кроль и брасс»	2	Специальные упражнения для плечевого пояса и рук
6	Пз5. Итоговое занятие .Контрольные нормативы . Кроль-25м. Брасс-50м.	2	Спец.физ.подготовка

7	2. Легкая атлетика .Пз1. Легкая атлетика. Техника безопасности .Совершенствование техники низкого старта .Техника метания гранаты.	2	Специальные упражнения для укрепления мышц ног
8	Пз2. Совершенствование техники высокого старта .Техника метания гранаты.	2	Специальные упражнения для укрепления мышц ног
9	Пз3. Совершенствование техники низкого старта. Техника прыжка в длину с места.	2	Упражнения для мышц ног
10	Пз4. Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Техника прыжка в длину с разбега.	2	Упражнения для укрепления силы мышц ног
11	Пз5. Совершенствование техники бега по прямой и по повороту .Техника прыжка в длину – отталкивание .	2	Спец. Физ. подготовка.
12	Пз6. Техника и тактика бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину –фаза полёта и приземление .	2	Специальная физ. подготовка
13	Зачет	2	Специальная физ. подготовка
	Всего за семестр:	26	

Содержание календарно-тематического плана на 4 семестр .

1	Раздел 4 Спорт.игры. Волейбол. Тема 1 Техника безопасности. История развития волейбола. Правила соревнований..	2	Домашнее задание по теме
2	Тема 2 Совершенствование техники подачи мяча снизу и приём мяча снизу с подачи	2	Специальная физическая подготовка
3	Тема 3 Совершенствование техники подачи снизу , техника приема мяча снизу и сверху.	2	Специальная физическая подготовка
4	Тема 4 Техника игры в защите. Учебная игра . Судейская практика .	2	Специальная физическая подготовка
5	Тема 5 Совершенствование верхней подачи .Совершенствование техники и тактики игры .	2	Специальная физическая подготовка

6	Тема 6 Техника игры в защите и нападении . Индивидуальные действия в защите и нападении . Командные действия в защите и нападении .	2	Специальная физическая подготовка
7	Тема 7 Техника и тактика игры в защите и нападении. Учебная игра .Судейская практика.	2	Специальная физическая подготовка
8	Тема 8 Совершенствование верхней и нижней подачи .Совершенствование тактики игры . Техника нападающего удара.	2	Специальная физическая подготовка
9	Тема 9 учебная игра .Совершенствование элементов в/б. Контрольные нормативы. Судейская практика.	2	Специальная физическая подготовка
10	Раздел 5 Легкая атлетика Тема 1 Контрольные упражнения – тестирование.	2	Специальная физическая подготовка
11	Тема 2 Совершенствование техники бега на средние дистанции.Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Развитие общей выносливости.	2	Специальная физическая подготовка

12	Тема 3 Совершенствование техники бега на средние дистанции на вираже .Совершенствование отталкивания в сочетании с быстрым бегом в прыжке в длину с разбега , способом «согнув ноги» .Развитие общей выносливости.	2	Специальная физическая подготовка
13	Тема 4 Совершенствование техники бега на короткие дистанции – финиширование .Техника эстафетного бега.	2	Специальная физическая подготовка
14	Зачет	2	
	Всего за семестр	28	
	Всего за год	54	

Содержание календарно-тематического плана на 5 семестр .

№ п/п	Наименование тем учебных занятий	Общее количество обязательных аудиторных часов	Домашнее задание по теме
1	Основы здорового образа жизни . Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физ.упр. Самоконтроль занимающихся физ.упр.и спортом .Контроль уровня психофизиологических качеств .	2	
2	Плавание . Пз 1. История развития спортивного и оздоровительного плавания. Техника безопасности. Совершенствование техники плавания «кроль и брасс»	2	Специальные упражнения для плечевого пояса и рук.
3	Пз 2.Совершенствование техники плавания «кроль и брасс»	2	Специальные упражнения для плечевого пояса и рук.
4	Пз 3.Совершенствование техники плавания «кроль и брасс»	2	Специальные упражнения для плечевого пояса и рук
5	Пз 4.Совершенствование техники плавания «кроль и брасс»	2	Специальные упражнения для плечевого пояса и рук
6	Пз 5. Итоговое занятие .Контрольные нормативы . Кроль-25м. Брасс-50м.	2	Спец. физ. подготовка
7	Легкая атлетика Пз1Техника безопасности Совершенствование техники низкого старта .Техника метания гранаты.	2	Специальные упражнения для укрепления мышц ног

8	Пз 2. Совершенствование техники высокого старта .Техника метания гранаты.	2	Специальные упражнения для укрепления мышц ног
9	Пз 3. Совершенствование техники низкого старта.Техника прыжка в длину с места.	2	Упражнения для мышц ног
10	Пз 4. Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции.Техника прыжка в длину с разбега.	2	Упражнения для укрепления силы мышц ног
11	Пз 5. Совершенствование техники бега по прямой и по повороту .Техника прыжка в длину – отталкивание .	2	Спец. Физ. подготовка.
12	Зачет	2	
	Всего за семестр:	24	

Содержание календарно-тематического плана на 6 семестр .

№ п/п	Наименование тем учебных занятий	Общее количество обязательны х аудиторных часов	Домашнее задание по теме
1	Спорт.игры. Волейбол. Л.з. История развития волейбола. Техника безопасности. Правила соревнований.	2	Специальная физическая подготовка
2	Практическое занятие 1 Совершенствование техники подачи мяча снизу и приём мяча снизу с подачи	2	Специальная физическая подготовка
3	Практическое занятие 2 Совершенствование техники подачи снизу , техника приема мяча снизу и сверху.	2	Специальная физическая подготовка
4	Практическое занятие 3 Техника игры в защите. Учебная игра . Судейская практика .	2	Специальная физическая подготовка

5	Практическое занятие 4 Совершенствование верхней подачи .Совершенствование техники и тактики игры .	2	Специальная физическая подготовка
6	Практическое занятие 5 Техника игры в защите и нападении . Индивидуальные действия в защите и нападении . Командные действия в защите и нападении .	2	Специальная физическая подготовка
7	Практическое занятие 6 Техника и тактика игры в защите и нападении. Учебная игра .Судейская практика.	2	Специальная физическая подготовка
8	Практическое занятие 7 Совершенствование верхней и нижней подачи .Совершенствование тактики игры . Техника нападающего удара.	2	Специальная физическая подготовка
9	Практическое занятие 8 Учебная игра .Совершенствование элементов в/б.Контрольные нормативы. Судейская практика.	2	Специальная физическая подготовка
10	Легкая атлетика Практическое занятие 1 Контрольные упражнения – тестирование.	2	Специальная физическая подготовка

11	Практическое занятие 2 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Развитие общей выносливости.	2	Специальная физическая подготовка
12	Практическое занятие 3 Совершенствование техники бега на средние дистанции на вираже . Совершенствование отталкивания в сочетании с быстрым бегом в прыжке в длину с разбега , способом «согнув ноги» . Развитие общей выносливости.	2	Специальная физическая подготовка
13	Практическое занятие 4 Техника бега на короткие дистанции , совершенствование низкого старта. Развитие силы мышц плечевого пояса.	2	Специальная физическая подготовка
14	Практическое занятие 5 Совершенствование техники бега на короткие дистанции –финиширование . Техника эстафетного бега.	2	Специальная физическая подготовка
15	Практическое занятие 6 Совершенствование техники низкого старта – бег по дистанции – финиширование . Контрольные нормативы – 100 м. Техника бега на 500(д.) 1000м.(ю.) Техника метания гранаты с места.	2	Специальная физическая подготовка
16	Практическое занятие 7. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Техника и тактика бега на средние дистанции. Развитие силы плечевого пояса и мышц ног .	2	Специальная физическая подготовка

17	Практическое занятие 8 Кроссовая подготовка. 500м. (д.) 1000 м.(ю.) О.Ф.П.	2	Специальная физическая подготовка
18	Практическое занятие 9 Техника эстафетного бега.	2	Специальная физическая подготовка
19	Практическое занятие 10 Лёгкая атлетика . Контрольные нормативы .	2	
20	Практическое занятие 11 Техника бега на короткие дистанции , совершенствование низкого старта.	2	Специальная физическая подготовка
21	Зачет	2	
	Всего за семестр	42	
	Всего за год	66	

Содержание календарно-тематического плана на 7 семестр .

№ п/п	Наименование тем учебных занятий	Общее количество обязательных аудиторных часов	Домашнее задание по теме
1	<p align="center">Плавание</p> <p align="center">Пз1. История развития спортивного и оздоровительного плавания.</p> <p>Техника безопасности.</p> <p align="center">Совершенствование техники плавания «кроль и брасс»</p>	2	
2	Пз 2.. Совершенствование техники плавания «кроль и брасс»	2	Специальные упражнения для плечевого пояса и рук.
3	Пз 3. Совершенствование техники плавания «кроль и брасс»	2	Специальные упражнения для плечевого пояса и рук.
4	Пз 4. Совершенствование техники плавания «кроль и брасс»	2	Специальные упражнения для плечевого пояса и рук
5	Пз 5. Совершенствование техники плавания «кроль и брасс»	2	Специальные упражнения для плечевого пояса и рук
6	Пз 6. Итоговое занятие .Контрольные нормативы . Кроль-25м. Брасс-50м.	2	Спец. физ. подготовка

7	Легкая атлетика . Пз 1.Техника безопасности Совершенствование техники низкого старта .Техника метания гранаты.	2	Специальные упражнения для укрепления мышц ног
8	Пз 2. Совершенствование техники высокого старта .Техника метания гранаты.	2	Специальные упражнения для укрепления мышц ног
9	Пз 3. Совершенствование техники низкого старта.Техника прыжка в длину с места.	2	Упражнения для мышц ног
10	Пз 4. Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции.Техника прыжка в длину с разбега.	2	Упражнения для укрепления силы мышц ног
11	Пз 5. Совершенствование техники бега по прямой и по повороту .Техника прыжка в длину – отталкивание .	2	Спец. Физ. подготовка.
12	Пз 6. Техника и тактика бега на средние дистанции.Техника прыжка в длину –фаза полёта и приземление .	2	Специальная физ. подготовка
13	Зачет	2	
	Всего за семестр:	26	

Содержание календарно-тематического плана на 8 семестр .

1	Раздел 4 Спорт.игры. Волейбол. П.3. 1 Техника безопасности. История развития волейбола. Правила соревнований..	2	Домашнее задание по теме
2	П.3 2 Совершенствование техники подачи мяча снизу и приём мяча снизу с подачи	2	Специальная физическая подготовка
3	П.3 3 Совершенствование техники подачи снизу , техника приема мяча снизу и сверху.	2	Специальная физическая подготовка
4	П.3 4 Техника игры в защите. Учебная игра . Судейская практика .	2	Специальная физическая подготовка
5	П.3 5 Совершенствование верхней подачи .Совершенствование техники и тактики игры .	2	Специальная физическая подготовка
6	П.3 6 Техника игры в защите и нападении . Индивидуальные действия в защите и нападении . Командные действия в защите и нападении .	2	Специальная физическая подготовка
7	П.3 7 Техника и тактика игры в защите и нападении. Учебная игра .Судейская практика.	2	Специальная физическая подготовка
8	П.3 8 Совершенствование верхней и нижней подачи .Совершенствование тактики игры . Техника нападающего удара.	2	Специальная физическая подготовка
9	П.3 9 учебная игра .Совершенствование элементов в/б.Контрольные нормативы. Судейская практика.	2	Специальная физическая подготовка
10	П.3 10 учебная игра .Совершенствование элементов в/б. Судейская практика.	2	Специальная физическая подготовка
11	П.3 11 учебная игра .Совершенствование элементов в/б.Контрольные нормативы.	2	Специальная физическая подготовка

12	Диф. зачет	2	
	Всего за семестр	24	
	Всего за год	50	